

IMPLEMENTASI MEJA 5 PLUS DALAM MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP LANSIA: INTEGRASI LAYANAN GIZI, EDUKASI PHBS, DAN KESEHATAN REPRODUKSI DI POSYANDU

Rahmi Pramulia Fitri¹, Denti Pertiwi^{1*}, Nofriandi¹, Hermawarni Br Harahap¹, Dini Fitriyanni¹, Asti Alimah¹

¹Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan dan Informatika. Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru

*Email Coresspondece: dentipertiwi129@gmail.com

Abstract

The life-course approach emphasizes that health interventions for the elderly are vital for maintaining functional capacity and quality of life. This study examines the implementation of the Meja 5 Plus system at community health posts specifically for older adults. The integration includes specialized nutrition services, clean and healthy living behavior (PHBS) education, and reproductive health counseling. Findings indicate that these comprehensive services effectively address degenerative disease prevention and nutritional fulfillment tailored to physiological changes. However, the program faces challenges such as limited volunteer capacity and resource availability in community settings. Strengthening cadre training and multi-sectoral support remains essential for the long-term sustainability of elderly health services.

Keywords: Meja 5 Plus, Elderly, Quality of Life.

Abstract

Pendekatan siklus kehidupan menekankan bahwa intervensi kesehatan bagi lansia sangat penting untuk menjaga kapasitas fungsional dan kualitas hidup. Studi ini mengkaji implementasi sistem Meja 5 Plus pada pos pelayanan terpadu yang dikhususkan bagi kelompok lanjut usia. Integrasi tersebut mencakup layanan gizi khusus, edukasi perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), serta penyuluhan kesehatan reproduksi. Temuan menunjukkan bahwa layanan komprehensif ini efektif dalam menangani pencegahan penyakit degeneratif dan pemenuhan gizi sesuai perubahan fisiologis. Meskipun begitu, program ini menghadapi tantangan berupa keterbatasan kapasitas kader dan ketersediaan sumber daya di lingkungan masyarakat. Penguatan pelatihan kader dan dukungan lintas sektor menjadi faktor kunci bagi keberlanjutan layanan kesehatan lansia jangka panjang.

Kata kunci: Meja 5 Plus, Lansia, Kualitas Hidup.

PENDAHULUAN

Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia memerlukan perhatian serius pada sektor pelayanan kesehatan primer. Fenomena penuaan penduduk ini membawa konsekuensi logis berupa peningkatan prevalensi penyakit degeneratif dan masalah kesehatan kronis lainnya. Pemerintah berupaya memperkuat peran Posyandu sebagai garda terdepan dalam memantau kondisi kesehatan masyarakat di tingkat komunitas. Optimalisasi layanan ini tidak hanya berfokus pada balita tetapi juga mencakup

seluruh tahapan siklus kehidupan manusia. Keberadaan Posyandu Lansia menjadi krusial dalam mendeteksi dini faktor risiko gangguan kesehatan yang sering dialami orang tua. Pelayanan kesehatan yang komprehensif diharapkan mampu menjaga kemandirian serta produktivitas para lansia di lingkungan tempat tinggal mereka.

Sistem pelayanan kesehatan di Posyandu saat ini dikembangkan melalui model Meja 5 Plus untuk memperluas cakupan intervensi. Model ini mengintegrasikan pemantauan kesehatan rutin dengan tambahan layanan gizi,

edukasi perilaku sehat, dan penyuluhan reproduksi. Implementasi sistem tersebut bertujuan untuk memberikan solusi atas kompleksitas masalah kesehatan yang muncul seiring bertambahnya usia seseorang. Lansia memerlukan asupan nutrisi yang tepat guna mencegah obesitas maupun malnutrisi yang memperburuk kondisi fisik. Edukasi mengenai gizi seimbang menjadi salah satu pilar utama dalam mewujudkan lansia yang berkualitas dan sehat (Rahel, 2023). Integrasi berbagai layanan ini diharapkan mampu memberikan perlindungan kesehatan yang lebih menyeluruh bagi kelompok rentan.

Kesehatan reproduksi seringkali terabaikan pada kelompok lansia karena dianggap bukan lagi menjadi prioritas utama pelayanan kesehatan. Padahal perubahan hormon dan fungsi organ reproduksi pada masa tua tetap memerlukan pengawasan medis yang memadai. Penyuluhan mengenai aspek ini sangat penting untuk mencegah gangguan kesehatan yang bersifat spesifik pada organ reproduksi lansia. Pengetahuan yang baik akan membantu individu dalam mengenali gejala awal penyakit dan segera mencari bantuan medis. Upaya promotif ini juga bertujuan untuk menghilangkan stigma negatif terkait masalah kesehatan reproduksi di usia senja. Penanganan yang tepat terhadap fungsi organ ini berkontribusi besar dalam menjaga kenyamanan dan kualitas hidup lansia.

Kualitas hidup lansia sangat dipengaruhi oleh lingkungan yang mendukung serta penerapan perilaku hidup bersih dan sehat setiap hari. Penerapan PHBS di tingkat rumah tangga terbukti mampu menurunkan risiko penularan penyakit infeksi pada kelompok lanjut usia. Partisipasi aktif dalam kegiatan Posyandu memberikan kesempatan bagi lansia untuk bersosialisasi sekaligus mendapatkan pemeriksaan kesehatan rutin. Dukungan dari kader kesehatan dan tenaga medis sangat menentukan keberhasilan implementasi program Meja 5 Plus ini. Strategi peningkatan kualitas sumber daya

manusia kesehatan menjadi faktor pendukung utama efektivitas program lansia (Aditiawansyah, 2025). Sinergi antara fasilitas kesehatan dan masyarakat akan menciptakan ekosistem yang kondusif bagi kesehatan lansia secara berkelanjutan

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif untuk menggambarkan implementasi pelayanan Posyandu. Fokus utama kajian terletak pada pengamatan langsung terhadap proses pelayanan sistem Meja 5 Plus bagi lansia. Data dikumpulkan melalui observasi lapangan dan wawancara mendalam kepada kader serta tenaga kesehatan terkait. Pemilihan lokasi penelitian ditentukan secara sengaja pada wilayah yang telah menjalankan program pelayanan lansia secara rutin. Informan penelitian dipilih menggunakan teknik purposive sampling guna mendapatkan informasi yang akurat dan mendalam. Seluruh informasi yang diperoleh kemudian diolah secara tematik untuk menjawab tujuan penelitian mengenai peningkatan kualitas hidup.

Tahapan analisis data dimulai dengan melakukan reduksi data dari hasil wawancara dan catatan lapangan yang tersedia. Peneliti melakukan triangulasi sumber untuk memastikan keabsahan data yang telah dikumpulkan selama proses penelitian berlangsung. Verifikasi data dilakukan dengan membandingkan hasil observasi terhadap teori pelayanan kesehatan primer yang berlaku. Instrumen penelitian yang digunakan meliputi panduan wawancara terstruktur serta lembar observasi kegiatan operasional Posyandu. Proses pengumpulan data berlangsung selama dua bulan untuk menangkap dinamika pelayanan pada setiap jadwal pertemuan rutin. Hasil analisis disajikan dalam bentuk narasi deskriptif yang menggambarkan secara utuh pelaksanaan integrasi layanan kesehatan.

HASIL

Dari kegiatan penelitian ini dapat dilihat Penerapan alur pelayanan yang lebih terstruktur menjadikan kegiatan posyandu berjalan lebih tertib, efektif, dan efisien. Masyarakat dapat mengikuti setiap tahapan pelayanan dengan jelas, sehingga proses pelayanan menjadi lebih lancar dan waktu tunggu dapat diminimalkan. Keberadaan Meja Plus sebagai layanan tambahan menjadi inovasi penting dalam kegiatan posyandu. Melalui Meja Plus, masyarakat tidak hanya memperoleh pelayanan dasar seperti penimbangan, pencatatan, dan imunisasi, tetapi juga mendapatkan edukasi dan konseling kesehatan yang lebih komprehensif. Materi edukasi meliputi kesehatan ibu dan anak, pencegahan anemia, pemantauan tumbuh kembang balita, kesehatan reproduksi, serta personal hygiene. Hal ini berkontribusi pada meningkatnya pengetahuan dan kesadaran masyarakat akan pentingnya upaya promotif dan preventif. Penerapan Posyandu 5 Meja + 1 Plus juga berdampak pada peningkatan kapasitas kader posyandu. Kader menjadi lebih terampil dalam menjalankan tugas di setiap meja, melakukan pencatatan dan pelaporan, serta menyampaikan edukasi kesehatan kepada masyarakat. Kepercayaan diri kader dalam memberikan pelayanan meningkat, sehingga posyandu dapat berjalan lebih optimal dan berkesinambungan.

PEMBAHASAN

1. Integrasi Layanan Gizi dan PHBS dalam Sistem Meja 5 Plus

Pelaksanaan layanan gizi pada Meja 5 Plus bagi lansia berfokus pada deteksi dini masalah nutrisi melalui pengukuran indeks massa tubuh. Kader memberikan pendampingan khusus mengenai pengaturan diet rendah garam dan rendah gula sesuai kebutuhan fisik usia senja. Pemberian makanan tambahan yang kaya akan mikronutrien menjadi bagian penting dalam setiap pertemuan rutin di Posyandu. Edukasi mengenai perilaku hidup bersih dan sehat ditekankan pada pentingnya

menjaga kebersihan diri dan lingkungan rumah. Pembiasaan aktivitas fisik ringan secara teratur mampu membantu lansia dalam menjaga fleksibilitas sendi dan kekuatan otot. Pemenuhan gizi yang tepat sangat berperan dalam menekan angka kejadian penyakit tidak menular pada kelompok lanjut usia (Rahel, 2023).

Penerapan protokol kesehatan dan kebersihan lingkungan menjadi materi edukasi yang disampaikan secara berkelanjutan oleh para kader. Masyarakat mulai menyadari bahwa perubahan kecil dalam pola hidup sehat memberikan dampak besar bagi kebugaran tubuh. Fasilitas cuci tangan dan pembuangan sampah yang benar menjadi topik utama dalam sesi penyuluhan kelompok. Lansia diajarkan untuk memantau kondisi kesehatan secara mandiri di sela waktu kunjungan ke fasilitas kesehatan. Keterlibatan keluarga sangat mendukung keberhasilan penerapan kebiasaan sehat ini dalam kehidupan sehari-hari setiap anggota rumah tangga. Penguatan edukasi perilaku sehat terbukti efektif dalam meningkatkan kemandirian lansia untuk mengelola risiko penyakit kronis (Pertiwi, 2026).

2. Penyuluhan Kesehatan Reproduksi dan Kualitas Hidup Lansia

Penyuluhan kesehatan reproduksi pada masa lansia diarahkan untuk memberikan pemahaman mengenai perubahan fisiologis yang bersifat alami. Materi penyuluhan mencakup pengenalan gejala gangguan prostat bagi pria dan kesehatan organ intim bagi wanita lanjut usia. Pengetahuan ini membantu individu dalam mengurangi rasa cemas terhadap perubahan fungsi tubuh yang mereka alami. Diskusi terbuka mengenai kesehatan reproduksi menciptakan ruang bagi lansia untuk berkonsultasi tanpa merasa malu atau tabu. Pelayanan ini merupakan bagian dari upaya promotif untuk memastikan kesejahteraan fisik dan psikologis secara menyeluruh. Pendekatan siklus kehidupan memastikan bahwa setiap individu mendapatkan hak pelayanan kesehatan

yang sesuai dengan tahapan usianya (Arifitriandi, 2023).

Peningkatan kualitas hidup tercermin dari kemampuan lansia dalam menjalankan aktivitas sosial di lingkungan masyarakat secara aktif. Layanan komprehensif pada Meja 5 Plus memberikan rasa aman bagi lansia karena kondisi kesehatan terpantau secara berkala. Interaksi sosial selama kegiatan Posyandu membantu mengurangi risiko kesepian dan depresi pada kelompok usia tua. Kader berperan sebagai jembatan komunikasi antara warga dengan tenaga kesehatan di tingkat pusat kesehatan masyarakat. Keberlanjutan program ini memerlukan dukungan sarana prasarana yang memadai guna menunjang kelancaran operasional di lapangan. Optimalisasi peran kader kesehatan menjadi kunci utama dalam mendorong partisipasi aktif lansia pada setiap kegiatan pelayanan (Pramulia, 2026).

3. Peran Kader dan Tantangan Pelayanan Lansia Terintegrasi

Kader Posyandu memegang peranan krusial sebagai penggerak utama dalam pelaksanaan sistem Meja 5 Plus bagi lansia. Keberhasilan pelayanan sangat bergantung pada kemampuan kader dalam menjalin komunikasi yang hangat dengan para warga senior. Petugas lapangan ini bertugas melakukan pencatatan sekaligus memberikan motivasi agar lansia tetap rutin memeriksakan kondisi fisiknya. Pelatihan berkelanjutan bagi kader menjadi kebutuhan mendesak guna meningkatkan kompetensi dalam menangani keluhan kesehatan ringan pada lansia. Kader yang memiliki pengetahuan luas akan lebih percaya diri saat memberikan edukasi mengenai gizi dan gaya hidup sehat. Dedikasi para relawan kesehatan ini merupakan modal sosial yang sangat berharga bagi keberlanjutan program di tingkat komunitas.

Hambatan utama dalam implementasi layanan ini seringkali berkaitan dengan keterbatasan kapasitas

kader dan ketersediaan sarana prasarana. Beberapa pos pelayanan masih menghadapi kendala dalam pengadaan alat pemeriksaan kesehatan yang memadai untuk kelompok lanjut usia. Partisipasi masyarakat yang rendah terkadang menjadi tantangan tersendiri bagi kader dalam menjalankan fungsi edukasi secara maksimal. Beban kerja kader yang ganda juga berpotensi memengaruhi kualitas layanan yang diberikan kepada setiap pengunjung Posyandu. Dukungan kebijakan dari pemerintah daerah sangat diperlukan untuk memperkuat sistem pendanaan dan penyediaan fasilitas medis. Penguatan koordinasi lintas sektor akan menjadi kunci penting dalam mengatasi kendala teknis yang muncul di lapangan.

SIMPULAN

Implementasi sistem Meja 5 Plus di Posyandu terbukti memberikan dampak positif bagi peningkatan kualitas hidup lansia. Integrasi layanan gizi mampu mendeteksi serta menangani masalah nutrisi pada kelompok usia lanjut secara dini. Edukasi mengenai perilaku hidup bersih dan sehat mendorong kemandirian lansia dalam menjaga kebugaran fisik mereka. Penyuluhan kesehatan reproduksi memberikan pemahaman baru yang membantu lansia beradaptasi dengan perubahan fungsi tubuh. Dukungan kader yang terlatih menjadi faktor penentu keberhasilan penyampaian informasi kesehatan kepada seluruh warga. Sinergi antara partisipasi masyarakat dan dukungan kebijakan pemerintah akan menjamin keberlanjutan layanan kesehatan primer ini

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih kepada seluruh responden yang bersedia menjadi subjek penelitian kami.

DAFTAR PUSTAKA

Aditiawansyah, M. D. (2025). Strategi Peningkatan Kualitas Sumber Daya Manusia Kesehatan dalam Mendukung Efektivitas Program

- Kesehatan Lanjut Usia di Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara (Tesis Magister). Universitas Medan Area, Medan.
- Ariftiandi, G. A. T., dkk. (2023). Pelayanan Kesehatan dan Edukasi Hipertensi Serta Pemberian Makanan Tambahan Bubur Kacang Hijau Untuk Peningkatan Status Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (PIMAS)*, 2(2), 141-147.
- Biyantania, A., Hendarto, T., & Subekti, B. (2024). Optimalisasi Kualitas Hidup Lansia Melalui Penerapan Arsitektur Zen Berwawasan Perilaku pada Senior House di Maribaya, Lembang. *e-Proceeding Institut Teknologi Nasional Bandung*, 4(1), 1-12.
- Dewi, S. K., Kusnanto, H., Pramantara, I. D. P., & Rahayujati, T. B. (2017). Status partisipasi dan kualitas hidup peserta pos pelayanan terpadu lanjut usia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 28-40.
- Djuari, L., Dewanti, L., Sulistiawati, S., Brilianti, N. N., & Nurdiansyah, F. (2024). Pelayanan Kesehatan Lansia Komprehensif di Posyandu Sedap Malam Songgon Banyuwangi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 2(10), 4827-4837.
- Ekasari, M. F., Riasmini, N. M., & Hartini, T. (2019). *Meningkatkan kualitas hidup lansia konsep dan berbagai intervensi*. Wineka Media.
- Hasni, H., Yasmin, Y., Evie, S., Saman, S., Azwar, A., & Ra'bung, A. S. (2024). Revitalisasi Posyandu Lansia Nalu Di Kelurahan Nalu Wilayah Kerja Puskesmas Baolan Kabupaten Tolitoli: Revitalization of Nalu Elderly Posyandu in Nalu Village Baolan Community Health Center Working Area Tolitoli Regency. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Lentora*, 4(1), 26-32.
- Margiyati, M., Lestari, M. I., Sulistyaningtyas, A., & Ningrum, T. F. (2020). PENERAPAN BRAIN GYM, PUZZLE THERAPY DAN HANDYCRAFT TRAINING, SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KUALITAS HIDUP LANSIA DUSUN LEMPUYANGAN, GEBUGAN, KAB. SEMARANG. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Sisthana*, 2(2), 70-76.
- Pertiwi, D., dkk. (2026). Implementasi Meja 5 Plus pada Seluruh Siklus Kehidupan: Bayi Baru Lahir dan Balita, Remaja, Ibu Hamil dan Bersalin, Pasangan Usia Subur, Serta Lansia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. (Data diolah dari dokumen sumber).
- Pramulia, R. F. (2026). Penguatan Pelayanan Kesehatan Primer Berbasis Komunitas melalui Model Meja 5 Plus. *Jurnal Inovasi Kesehatan*. (Data diolah dari dokumen sumber).
- Rahel, T. L. (2023). Edukasi Gizi Sehat Menuju Lansia Berkualitas di RW.16-2 Kebon Melati Jakarta Pusat. *Jurnal Media Abdimas*, 2(1), 131-139.
- Saputra, C., Saputra, I., Azhar, B., & Putri, V. D. (2022). Implementasi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) Dalam Upaya Peningkatan Kualitas Hidup Lansia. *Journal of Character Education Society*, 5(1), 132-142.
- Sariputra, J., & Jayanti, T. B. (2024). Penerapan elemen arsitektur dalam meningkatkan kualitas hidup lansia pada ruang publik. *Jurnal Sains, Teknologi, Urban, Perancangan, Arsitektur (Stupa)*, 6(1), 211-222.
- Utami, P. A. (2025). *PERANCANGAN HUNIAN LANSIA DENGAN KONSEP "THERAPEUTIC SPACE" DAN PENDEKATAN BIOFILIK UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN DI TRIHARJO, KAB. SLEMAN* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS ATMA JAYA YOGYAKARTA).

